

สุขภาพดีได้ทุกวัย....ถ้าคุณทำแบบนี้

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2552

วัยกับเรื่องสุขภาพที่ควรใส่ใจ

20 ปี

ในวัยนี้ ร่างกายแข็งแรงและสามารถเผาผลาญอาหารได้ดีอยู่แล้ว แต่ควรควบคุมโภชนาการและหมั่นออกกำลังกายตั้งแต่ตอนนี้ ดีที่สุด บริโภคแคลเซียมให้ได้ 700 มก.ต่อวันหรือเท่ากับการดื่มนม 570 มล. เพราะมวลกระดูกของผู้หญิง จะมีความหนาแน่นที่สุดในวัย 25-30 ปี ประกอบกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเสริมสร้างกระดูกได้ดีขึ้น ทำให้ปลอดภัยต่อโรคกระดูกพรุนเมื่อวัยเพิ่มขึ้น หมูและโยเกิร์ตก็ควรเลือกรับประทานชนิดไขมันต่ำเพื่อไม่ให้เป็นอันตรายกับหัวใจ ที่สำคัญอย่าดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอันตรายกับตับอย่างต่อเนื่อง ร่างกายจะหยุดการกำจัดสารพิษออกไป ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

30 ปี

ร่างกายเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับระบบฮอร์โมน หลายคนจะเริ่มมีอาการของ PMS หรือการเจ็บป่วยช่วงรอบเดือนที่ไม่เคยเป็นมาก่อน นอกจากนี้แค่การดื่มกาแฟ ก็อาจทำให้อารมณ์แปรปรวนไปโดงายๆ ควรลดปริมาณคาเฟอีน ชวงนี้เซลล์ไขมันจะมีขนาดใหญ่ขึ้น รูปร่างเริ่มเปลี่ยนแปลงและระบบเมตาบอลิซึมเริ่มชะลอตัว งดน้ำตาลตัวการความอ้วน ริวรอยจากแดดเริ่มปรากฏชัดขึ้นบนผิวหนัง เพราะแสงยูวีคอลลาเจนและไฟเบอร์ในชั้นผิวเสื่อมสภาพลง ควรบริโภคผักผลไม้ที่มีสีส้มต่างๆ เพื่อให้สารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความร่วงโรยของผิวไว้

40 ปีขึ้นไป

ปัญหาสุขภาพมาจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะเรื่องของต่อมไทรอยด์ ซึ่งจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม ผิวแห้ง และรอบเดือนไม่สม่ำเสมอควรเพิ่มการบริโภคผักใบสีเขียวเข้มและผลไม้สีส้มต่างๆให้มากขึ้น เช่นเดียวกับสาหร่ายทะเล ถั่วต่างๆซึ่งอุดมด้วยเซเลเนียม เพิ่มปลา เนื้อและไข่ในมื้ออาหาร เพื่อให้ระบบไทรอยด์ทำงานได้ดีขึ้น ตับอ่อนซึ่งเป็นแหล่งผลิตอินซูลินจะทำงานลดลง ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่ายขึ้น โดยเฉพาะหากคุณมีน้ำหนักเกิน สิ่งนี้ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานประเภท 2 ซึ่งหากละเลยไม่ดูแล ก็จะทำให้เกิดโรคอ้วนและมีผลต่อระบบหัวใจและการทำงานของไต ควรเลี่ยงอาหารคาร์โบไฮเดรตแปรปรวน เช่น น้ำตาลและขนมปังขัดขาว แอลกอฮอล์และคาเฟอีน ที่จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดแปรปรวนและตับอ่อนทำงานหนักขึ้น ควรออกกำลังกายเบาๆ เช่นเล่นโยคะ เดินออกกำลังกายวันละครึ่งชั่วโมง